



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA**

**“MANUEL FAJARDO”**



***Plan de Actividades Deportivas-Recreativas de 5to y 6to grado para lograr la participación de los alumnos de 5to y 6to.***

***Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física***

***Autora: Olga de las Mercedes Valdespino Rodríguez.  
Tutora: Msc. Olga Lidia Carballosa Manresa.***

***Cienfuegos 2014***

---

## ***PENSAMIENTO***

*...No me equivoque con ustedes, cuando le di esta misión tan grande y fructífera como la de educar, no solo educacionalmente sino deportivamente para crear al niño de hoy y al futuro hombre del mañana...*

*Fidel Castro Ruz.*

## ***DEDICATORIA***

*A todas las personas amadas que se encuentra hoy a mi lado, a mis padres y a mi tutora que con su esfuerzo y dedicación hizo posible este logro , a ellos les dedico el fruto de mi esfuerzo, que también es el suyo.*

# ***AGRADECIMIENTO***

*Agradecer a todas aquellas personas que hicieron posible el desarrollo de esta investigación, como mis padre, amigos y a mi tutor.*

*Para todos  
... Gracias.*

### *RESUMEN.*

En el presente trabajo se abordan los resultados de la investigación científica realizada en la Escuela Primaria Fernando Cuesta Piloto del municipio Cienfuegos, con el propósito de elaborar un Plan de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los alumnos 5to y 6to grado, debido a la poca variedad de las ofertas físicas recreativas que se brinda en dicho centro, para ello realizamos un diagnóstico de necesidades e intereses recreativos. Para el desarrollo de nuestra investigación se seleccionó una muestra de 172 alumnos, de un universo de 345 lo que representa el 49 % a través del muestreo aleatorio simple. Para la obtención de la información se utilizaron los siguientes métodos y técnicas la encuesta, la observación y cálculo porcentual, con la aplicación de los instrumentos se pudo comprobar que los alumnos no se encuentran satisfecho con las actividades deportivas recreativas que se les oferta y que la falta de divulgación, variedades de las ofertas y la poca motivación no permite lograr una incorporación masiva de los alumnos a las actividades que se realizan. Permitiendo elaborar un plan de actividades deportivas - recreativas para dar solución a la problemática estudiada, teniéndose en cuenta los intereses y necesidades recreativas de los alumnos.



## INDICE

<b>ÍNDICE</b>	<b>Pág.</b>
Introducción.....	1
Diseño de la Investigación.....	12
Situación problemática.....	12
Problema Científico.....	12
Objeto de la Investigación.....	12
Campo de acción.....	12
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos o tareas de investigación.....	13
Idea a defender.....	13
Capítulo- I- Fundamentación Teórica.....	14
Conceptos que existen en la ciencia.....	16
Criterio de diferentes autores.....	17
Capítulo -II- Diseño Metodológico.....	18
Metodología Utilizada.....	18
Métodos de nivel teórico.....	18
Métodos de nivel empírico.....	19
Métodos de nivel matemático.....	19
Paradigma utilizado.....	19
Tipo de estudio.....	20
Tipo de diseño.....	20
Población y muestra.....	21
Justificación de la investigación.....	22
Conclusiones Parciales.....	22
<b>Capítulo- III- Resultados de la investigación.....</b>	<b>23</b>
Análisis de los métodos.....	23
Presentación y validación.....	31
<b>Conclusiones.....</b>	<b>37</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>38</b>
<b>Bibliografía.</b>	
<b>Anexo.</b>	

### INTRODUCCIÓN

A nivel mundial el tema de la Recreación Física ha ido tomando un lugar rector para satisfacer las necesidades humanas de autonomía, competencia, expresión corporal e interacción social.

De acuerdo con la ONU (1998) " cada esfera del desarrollo humano, representa una dimensión del mundo, de la vida de sujetos y colectividades, cada una tiene su propio ritmo y lógica. En la recreación, lo que se pretende es que a través de los procesos que dinamiza, facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización ".(1)

Sin lugar a dudas, la recreación reviste una gran importancia para contribuir a la reposición de las energías, tanto físicas como psíquicas, gastadas por el hombre, en la labor diaria, permitiendo su desarrollo multifacético y el perfeccionamiento del ser humano. Se identifica tanto en los espacios urbanos como rurales, clasificándose en culturales, deportivas, comerciales de esparcimiento, interacción social, contacto con la naturaleza, etc

De ahí que los programas de recreación se caractericen por su riqueza y variedad de formas, oportunidades, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Dentro de ella la recreación física ocupa cada vez más, un espacio fundamental, dado el desarrollo de la ciencia y la tecnología, pero a la vez enfrenta los retos de una nueva era de entretenimientos que limitan el quehacer físico de los niños.

Nuestro país se ha identificado con estas necesidades recreativas cada vez más vigentes e ineludibles, de manera creciente. Se dirige dicho trabajo a una proyección comunitaria, dando respuesta de manera organizada y científica, teniendo en cuenta la edad de las personas y sobre todo, los niños.

No obstante a ello, aún se encuentran propuestas que se caracterizan por la formalidad, rutina en la programación, la imposición de planes, programas recreativos; siendo ello mucho más marcado en las comunidades apartadas y rurales del país.

“ Los movimientos e instituciones educativas de carácter popular insisten especialmente en la dimensión comunitaria, en la necesidad de participación activa y en la perspectiva global de una educación permanente entendida como inquietud de transformación y de progreso del hombre a través de la promoción colectiva ” . (4)

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Al respecto Fidel Castro Ruz, señala “Hablar de educación física y deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.”(7,1)

¿Qué papel juega la recreación física en todas estas afirmaciones?

Para llegar al papel de la recreación física en la sociedad es necesario el análisis de algunos conceptos tales como: actividad física, tiempo libre, ocio, recreación y recreación física así como las direcciones fundamentales de la cultura física.

Un análisis en la literatura nos llevaría a plantear un grupo amplio de definiciones sobre recreación que contienen en mayor o menor medida elementos esenciales abordados con anterioridad; en este caso se hará referencia al concepto que plantea “La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que sirven a la integración comunitaria y al encuentro de su propio yo.” ( 27,5 )

Un concepto importante se plantea a continuación “Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual” ( 27,91)

Para que la recreación física cumpla con calidad sus objetivos, debe sustentarse sobre los sólidos pilares de las preferencias físico-recreativas del colectivo de

---

trabajadores, lo que permite garantizar una oferta recreativa amplia y variada en busca de una libre transferencia de un tipo a otro de actividad según el nivel de satisfacción de las expectativas físico recreativa.

La gestión de la recreación física en el ámbito laboral en el desarrollo local, no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre, en actividades simples como muchos piensan; si no hay que dejar el protagonismo a los participantes, cómo desean realizar las actividades recreativas, es decir la postura que asumen. Lo que no puede existir en una actividad recreativa es imposición, obligación externa. “Yo elijo cual y cómo quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos”(39,8).

Los graduados de Cultura Física desarrollan sus actividades en cuatro campos específicos, ellos son el Deporte, la Educación Física, la Cultura Física Terapéutica y la Recreación Física.

La recreación forma parte de la necesidad social que tiene el hombre, y se caracteriza porque se expresa de forma individual, condicionada socialmente a través de intereses particulares y su especificidad radica en las actividades culturales, que se efectúan en determinadas condiciones socioeconómicas y de disponibilidad de tiempo, que aseguran una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad, esta última de vital importancia.

Con el desarrollo de la revolución industrial y científica técnica del siglo XVIII, una gran multitud de personas que anteriormente tenían que laborar largas jornadas de trabajo vieron reducirse estas a ocho horas diarias, lo cual trajo como consecuencia un incremento de las personas que poseían tiempo libre el cual debían ocupar de forma útil y sana, en este aspecto la recreación física desempeña un relevante papel.

En nuestro país, con el triunfo revolucionario cobró un gran auge y se convirtió por primera vez y de manera cierta en un derecho del pueblo, promovida por el INDER.

Es por ello que al INDER le corresponde la función de experimentar todos aquellos métodos, medios y leyes que faciliten a la sociedad el aprovechamiento de los valores del deporte para su satisfacción y desarrollo profiláctico de la

personalidad socialista. Y así ayudar a la satisfacción espiritual de la población a través de la correcta planificación y ejecución de todas las actividades que abarca el deporte, que ha demostrado ser una constante preocupación del Estado y del INDER.

Teniendo en cuenta los problemas existentes para la oferta física-recreativa dirigidos a las comunidades, gran cantidad de organismos e instituciones apoyadas por nuestro Estado y Gobierno se han planteado tareas específicas, y objetivos con vista a darle solución a las mismas. El deporte constituye una excepcional vía para cumplir con estos objetivos, por la gran masividad que es capaz de asegurar.

Se trata ante todo de conseguir un avance científico óptimo que resulta de los siempre crecientes problemas y exigencias que se presentan en el trabajo dirigido a la población.

La recreación física se convierte en la rama más importante de la cultura física siendo su objetivo fundamental la satisfacción de las necesidades de movimiento obteniendo como resultado de esta influencia, alegría, salud, diversión y desarrollo individual, no obstante resulta muy difícil lograr dar respuesta a cada una de las necesidades que se presentan en nuestras comunidades y los factores que la integran pues cada una de ellas presentan características y condiciones muy diferentes que nos pueden resultar a su vez favorables para el aprovechamiento de sus actividades y viceversa, de esto se desprende la necesidad de estudiar, planificar y ejecutar planes y ofertas recreativas que se ajusten al modo de vida de cada comunidad.

Con la aparición del periodo especial la situación de la recreación en la sociedad cubana se le brindó una atención especial, fundamentalmente en aquellas que se desarrollaban en las comunidades en el cual se incluyen todos los sectores poblacionales y factores que los integran, los que no se escapan a esta situación.

Dada esta situación, las autoridades políticas del país y el instituto nacional de deportes, educación física y recreación se dieron la tarea de ofrecer un protagonismo puntual a la recreación física en las que vincularían las organizaciones de masas para lograr una mayor integración de la distintas

poblaciones que conforman las comunidades, teniendo en cuenta los necesidades, gustos y preferencias recreativos de ellos.

Una vía elemental de llevar la recreación física a nuestras comunidades lo constituye la escuela, ya que por medio de ella se vinculan todos los distintos factores que integran nuestras comunidades.

Motivado en que la Escuela Primaria “Fernando Cuesta Piloto” las actividades deportivas recreativas solamente se limitan a la realización de juegos de beisbol, fútbol y ajedrez , además de la utilización de las distintas áreas que conforman la ludoteca; las que son no planificadas y realizadas con carácter espontáneo, el insuficiente desarrollo de estas actividades, y la no existencia de un programa recreativo con relación a las necesidades de los alumnos. Hemos decidido llevar a cabo esta investigación con vistas a lograr un plan de actividades deportivo recreativo en el cual se tenga en cuenta las necesidades e intereses recreativos de los estudiantes del centro.

### **Diseño de la Investigación.**

Por lo antes expuesto declaramos como situación problemática

La no existencia de un plan deportivo recreativo que responda a los intereses de los alumnos de 5to y 6to grado .

Teniendo en cuenta lo anterior formulamos el siguiente

### **Problema Científico:**

¿Cómo lograr que los alumnos de 5to a 6to grado de la escuela Fernando Cuesta Piloto participen en las actividades deportivas-recreativas que se desarrollan en el centro?

**Objeto de estudio:** Proceso de la Recreación Física.

**Campo de acción:** Participación en las actividades.

**Objetivo General:** Proponer un plan de actividades deportivas-recreativas para lograr la participación de los alumnos de 5to y 6to grado de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”.

**Objetivos Específicos:**

- 1- Diagnosticar el estado real que presenta los alumnos en cuanto a la participación en actividades deportivas recreativas en el centro.
- 2- Determinar los gustos y preferencia de los alumnos de 5to y 6to grado.
- 3- Elaborar un plan de actividades deportivas-recreativas para lograr la participación de los alumnos de 5to - 6to grado.
- 4- Validar el plan de actividades físicas recreativas a través del criterio de especialistas.

**IDEA A DEFENDER**

Con la propuesta de un plan de actividades deportivas recreativas se logrará la participación de los alumnos de 5to y 6to.

Conclusiones parciales.

El trabajo estará estructurado en tres capítulos, debe tener el resumen en Español e Inglés, las conclusiones que responden los objetivos del trabajo, las recomendaciones que se deben trabajar más para ampliar la investigación, así como los anexos que deben reflejar aspectos para conocer el nivel de participación de los alumnos de 5to y 6to grado en las actividades deportivas recreativas.

**Capítulo- I Fundamentación Teórica.**

**Definición de Trabajo**

Pérez, Aldo (1997), en define la recreación física como: *“el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”*. Pérez Sánchez, Aldo (1997)

Para Fullea Bandera Pedro (2004) recreación física *"es la realización de actividades lúdico recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población en toda su diversidad de grupos etarios, de sexos y ocupacionales, mediante una acción electiva y participativa"*. Fullea Bandera Pedro (2004) **Formas fundamentales de participación en la recreación.**

Existen dos formas esenciales de participar en La Recreación Física: (Moreira Barahona, Ramón; 1997)

1.- La Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo de ellos los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un buen dominio técnico de la actividad. En esencia esta forma se caracteriza porque el papel de organizador e iniciador de la actividad es asumido por el participante.

Ejemplo de estas actividades, tenemos:

- Gimnasia matutina - Cicloturismo – Natación- Caminatas - Carreras y trotes.

En este tipo de recreación, es necesario aclarar que necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante; así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo.

La práctica de la Recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, recreación activa en el tiempo libre, buen descanso, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa- creativa. La recreación individual debe tratar de popularizarse por su valor educativo y los amplios valores sociopsicológicos que posee.

La actividad física recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

Se entiende por actividad física a *“todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías”*. (Albelo, 2008)

*Tabares Domínguez, Dusmay (2003) define la actividad física como: “conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”. Tabares Domínguez, Dusmay (2003)*

La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez Labrada, Aída Rosa (2006) expone “la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear “...”Aceptar que la participación es una necesidad humana básica implica aceptar también:

- Que la participación es un derecho humano.
- Que debe ser aceptada y promovida por sí misma y no sólo por sus resultados.
- Que su negación mutila a la personalidad y distorsiona su desarrollo.”

La necesidad recreativa forma parte de la necesidad social que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionada socialmente a través de intereses individuales. Siendo innumerables los resultados alcanzados en investigaciones realizadas en años anteriores sobre el empleo del tiempo libre de la población demuestran que no logra agotarse, ya que cada vez son mayores los campos de aplicación del mismo, considerándose este fenómeno como la máxima fuerza productiva que transforma al hombre en otro individuo, influyendo directamente en la formación de la personalidad del hombre nuevo, por lo cual al abordar el estudio sobre el tiempo libre, es necesario considerarlo no como un fenómeno aislado ( desde el punto de vista de los estudios de necesidades y demandas recreativas), este tiempo es el marco en el cual se realizan las actividades de recreación, si bien no todo el tiempo libre se destina a estas, si todas las actividades recreativas se realizan en tiempo libre.

**Las actividades deportivo – recreativas** tienen un marcado significado para los integrantes de nuestra población, pues forman parte de un término que cada vez alcanza más significado y responde al nombre de Recreación, que no es más que el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre. Mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, que para ello sean necesarios una compulsión externa y mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

### **Deporte Comunitario Escolar.**

Lo organiza la escuela como actividad extraescolar. El profesor de Educación Física y los técnicos del INDER, son su centro.

Otro de los lugares donde el trabajo comunitario toma un carácter verdaderamente importante es en las escuelas. Son múltiples las actividades que pueden y deben desarrollar los profesores de Educación Física, para que sus alumnos utilicen el tiempo libre, que es alto en relación con otros grupos. (Aldo Pérez y colectivo de autores)

**Deporte participativo:** Que no es más que el conjunto de opciones que se ofertan a la población a través de proyectos de actividades físicas, deportivas y recreativas, para satisfacer en el espectro más amplio las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses.

Como parte del deporte participativo encontramos la Educación Física como forma de organización de la masividad de las escuelas. Constituyendo un proceso pedagógico y a la vez un servicio social, dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar un nivel adecuado de preparación física, para educar y ampliar el acervo cultural a través de la actividad física.

Las actividades que encierran el deporte participativo se abordan indistintamente por los propios profesores de Educación Física, así como, profesores de Deporte que realizan sus labores en las escuelas o instalaciones deportivas internas, también contribuyen promotores de la recreación y todo un conjunto de activistas que atienden múltiples y muy variadas actividades, entre ellos los monitores de Educación Física.

De hecho para llevar con eficiencia el desenvolvimiento del deporte participativo se debe tener en cuenta:

- **Una adecuada interrelación entre las posibilidades de tiempo libre en cada nivel de enseñanza, las posibilidades reales existentes en cada localidad y la programación que se establezca.**
- **La programación de estas actividades debe guardar una adecuada interrelación horizontal-vertical entre sí y debe responder a las necesidades, motivos, intereses, gastos y preferencias de las diferentes edades, sexo, territorios, etc.**
- **La programación de las actividades debe ofrecer diversas opciones para tratar de orientar las inclinaciones de los alumnos, recordando que más importante que la especialización es el desarrollo multifacético y multilateral de los pobladores.**
- **La programación de las actividades se desarrollan durante todo el año, incluyendo los períodos de receso docente, etapas educativas, vacaciones,**

**etc. Entre las actividades con mayor posibilidad pueden realizarse incluso en las escuelas sin profesores de Educación Física.**

### **Conclusiones Parciales.**

Este capítulo uno está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, diagnóstico sobre la situación actual de la recreación física arroja que la poca participación en las actividades está dado porque no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 5to y 6to grado de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto del municipio de Cienfuegos.

### **Capítulo -II- Diseño Metodológico.**

#### **Metodología Utilizada.**

#### **Métodos del nivel teórico.**

**Histórico – Lógico:** se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

**Analítico – sintético:** se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

**Inductivo – Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

### **Métodos empíricos.**

**Observación estructurada:** es el método universal por excelencia, a través de él se realizó una proyección del objeto que permitió, constatar la situación real de la zona escogida para la investigación.

**Encuestas:** Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.

**Medición:** Se aplicó para medir los indicadores de participación activa en las actividades y permanencia en las actividades.

**Entrevista no estandarizada:** Se le aplicó a 9 representantes del consejo para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

**Criterio de Especialista:** Se utilizó para validar el Plan de Actividades Deportivas-Recreativas.

### **Métodos matemáticos.**

Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

### **Paradigma utilizado.**

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Webber, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de

su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

**Tipo de estudio.** En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga.

### **Tipo de diseño.**

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

### **Población, muestra, porciento y tipo de muestreo.**

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las **muestras no probabilísticas**, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Sexo	Universo (N)	Muestra a utilizar ( $n_j$ )	%
FEMENINOS	219	78	35.6
MASCULINOS		94	43.0
TOTAL	219	172	78.6

**Muestra # 1:** 172 niños, los que actualmente están en la misma escuela, constituyendo el 78.6. % de la población, de ellos 94 son varones para un 43.0% y 78 son hembras para un 35.6%.

**Muestra # 2:** Se entrevistaron 7 miembros del consejo de dirección de la escuela para conocer como es la participación de los alumnos de 5to y 6to grado en las actividades planificadas por el centro.

**Muestra # 3:** Se utilizó 11 profesores de recreación para validar el plan de actividades a través del Criterio de especialistas seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Poseer grado académico de Licenciado o Máster.
- Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de recreación.
- Haber realizado trabajos de investigación científica.
- Tener al menos una publicación.
- Haber participado en eventos científico.

### **Justificación de la investigación.**

Este estudio se realizó por una necesidad de la Escuela, para aumentar la participación de los alumnos en las actividades programadas. Esta investigación nos facilita conocer las causas por la que los alumnos no participan en las actividades y conocer sus gustos y preferencias para la elaboración del plan de actividades, la misma tiene gran importancia social ya que mediante las actividades recreativas que se le ofrecen lograremos incorporar a los alumnos a las actividades, de ahí la importancia de este estudio.

### **Conclusiones Parciales.**

Se le da cumplimientos a los objetivos de la investigación, utilizando los métodos correspondiente con la investigación de nivel teórico y empíricos así como los matemáticos describiendo el tipo de estudio, diseño y el paradigma de dicha investigación, utilizando la muestra representativa para la fiabilidad de la investigación.

## Capítulo- III- Resultados de la investigación.

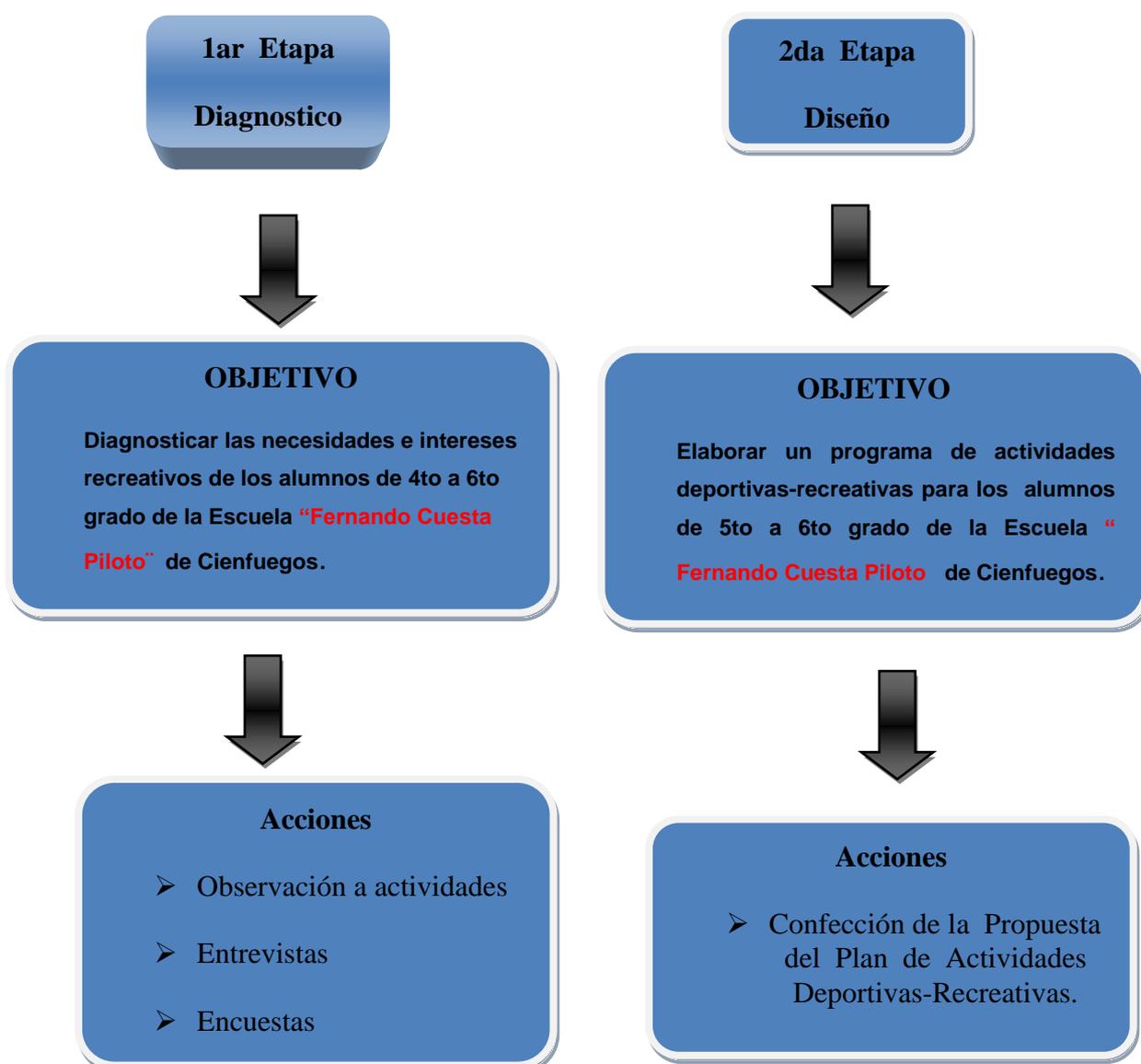
### ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

#### RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO

- ESTRUCTURA DE LAS ETAPAS INVESTIGATIVAS

- 

El Plan de Actividades Deportivas Recreativas se estructuró de la siguiente forma:



**Tabla # 1 Nivel de realización de las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Respuesta	Cantidad	%
POSITIVA	121	70.3
NEGATIVA	51	29.6

Al valorar los resultados obtenidos en la presente tabla la cual recoge información sobre nivel de realización de actividades deportivas recreativas en el centros por parte del Combinado deportivo que los atiende se pudo apreciar, que solo el 70.3 % el cual representa a 121 de los encuestados expresan que si realizan las mismas; quedando de forma negativa el 29.6 % que personifica a 51 alumnos encuestado.

**Tabla # 2 Nivel de frecuencia de ejecución de las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Respuesta	Cantidad	%
Durante todas la semanas	-	-
Solos los fines de semanas	-	-
Dos o tres fines de semanas al mes	-	-
Una vez al mes	19	11.0
Semana de receso docente	30	17.4
Esporádicamente	64	37.2
Nunca	59	34.3

## Tesis de Diploma

---

En la tabla # 2, la cual brinda información sobre el nivel de frecuencia de realización de las actividades deportivas-recreativas en el centro, se pudo obtener que el 37.2 % de los alumnos los cuales representan 64 de los encuestados plantean que son realizadas de forma esporádica, y de manera muy sobresaliente lo constituye los 59 encuestados que representan un 34.3 % al plantear que no se realizan estas actividades. Otros criterios fueron con un 17.4 % y 11.0 % con una frecuencia solo en la semana de receso docente y una vez al mes representando a 30 y 19 de los encuestados, se deben a que las pocas actividades que se realizan no son del agrado de la comunidad, no la perciben como algo placentero ni como una actividad recreativa como tal, por lo que se debe realizar al menos una serie de juegos pasivos los días entre semana y un mayor número de actividades los fines de semana acorde a los intereses de los miembros de la comunidad.

**Tabla # 3 Nivel de participación en las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Respuesta	Cantidad	%
POSITIVA	49	28.4
NEGATIVA	123	71.5

En la tabla # 3 se pueden observar los criterios participación de los alumnos en las actividades deportivas- recreativas ya sean como protagonistas o como espectadores, donde el mayor por ciento de ellos 71.5 manifiestan que no participar en dichas actividades, sin embargo, de forma positiva respondieron el 28.4 por ciento que representa a 49 de los encuestados.

**Tabla # 4 Causas que inciden en la insuficiente participación en las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Causas	Cantidad	%
No se divulgan las actividades	71	57.7
En el horario que se planifica no permite participar	-	-
Tengo problemas de enfermedad	-	-
No me gustan las actividades ofertadas	101	82.1

En la presenta tabla # 4 se aborda las causas que provocan la poca participación de los alumnos a las actividades deportivas recreativas que se realizan en el centro, sobresaliendo de forma muy significativa con un 82.1 % el cual representa a 101 de los encuestado expresan el no gustarle las actividades ofertadas , mientras el 57.7 % que representa 71 alumnos exponen que la poca participación se debe la falta de divulgación de las mismas.

Otras causales expresadas por ellos fueron:

1. Las actividades que se les brinda no son de su agrado.
2. No existe variabilidad en las ofertas cada vez que se realizan.
3. No se encuentran motivados para participar.

**Tabla # 5 Nivel de Calidad de las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Respuesta	Cantidad	%
Buena	25	14.5
Regular	42	24.4
Mala	105	61.0

En la siguiente tabla se muestra el estado de opinión que los alumnos acerca de la calidad que poseen las actividades-deportivas recreativas que en el centro se realizan, un 61.0 % de los encuestados expresan que la calidad es mala y el 24.4 optan por Regular lo que representa el criterio de 105 y 42 alumnos respectivamente. Esto se encuentra basado a que las actividades que se desarrollo no despiertan la motivación de los alumnos a participar de forma activa. Sin embargo, el 14.5 % de 25 de los encuestados opinan que son buenas

**Tabla # 6 Nivel de Satisfacción de las actividades deportivas - recreativas en el centro.**

Respuesta	Cantidad	%
Satisfecho	52	30.2
Insatisfecho	120	69.7

En la presente tabla # 6 se muestra el nivel de satisfacción que poseen los encuestados con las actividades deportivas-recreativas que se realizan en su centro. Esta dio como resultado que el 69.7 % lo que representa a 120 alumnos expresan estar insatisfecho con las actividades que se desarrollan, mientras solo 52 de ellos para el 30.2 % plantean estar satisfecho.

Esta insatisfacción da la muestra del trabajo que de inmediato hay que emprender con más dedicación atendiendo a las necesidades y preferencias de los alumnos, ya que según lo observado las ofertas recreativas que se les ofrece no se encuentran acorde las edades de los participantes

**Tabla # 7 Nivel de satisfacción de las actividades deportivas - recreativas desarrolladas en el centro en el centro.**

Juegos Deportivos	Cantidad	%
Voleibol	43	25.0
Baloncesto	77	44.7
Futbol	81	47.0
Boxeo	19	11.0
beisbol	52	30.2

---

Juegos recreativos	Cantidad	%
--------------------	----------	---

---

## Tesis de Diploma

La # 7 los y	Damas	19	11.0	tabla refleja gustos
	Ajedrez	28	16.0	
	Cartas	85	49.4	
	Parchí	22	12.7	
	Volar papalote	67	38.9	
	A jugar	135	78.2	

preferencias que tienen nuestros encuestados hacia los juegos deportivos, recreativos y tradicionales; para el caso de los juegos Deportivos tienen una alta demanda el Futbol al obtener un 47.0 % de aceptación si se tiene en cuenta que el centro es un pilar elemental en este deporte en los eventos deportivos organizados y establecidos por educación física en la actividad deportiva, posteriormente le continuó el Baloncesto con 44.7 % , Beisbol con el 30.2 , el Voleibol con el 25.0 % . , y por último el boxeo con el 11.0 %.

En los juegos recreativos resultó el favorito el programa A jugar con un 78.0 % por ser la actividad que más motivación impregna en los participantes, le siguen con un 49.4% el ajedrez, con el 16.0 % volar papalotes, otro es las cartas con un 49.4 % , el parchí con un 12.7 % y por último la dama con un 11.0 %. Es bueno señalar que el ajedrez aunque se encuentra en segunda opción en esta categoría en los pasivos es el primero en la preferencia de los encuetados que , esto da muestra el auge que está alcanzando esta disciplina como fruto de los programas de la Revolución en su masificación.

<b>Juegos Tradiciones</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
El taquito	27	16.5
El Pon de letras y número	61	34.4
Las bolas	88	53.9
La quimbumbia	-	-
Torneo de la argolla	-	-

## Tesis de Diploma

---

Otras opciones	Cantidad	%
Tracción de la soga	106	65.0
Competencia de nudos	49	30.0
Carrera de orientación	44	26.9
Pistas y señales	38	23.3
Paseos de excursión	95	58.2
Kikimbol	87	53.3

En los juegos tradicionales si lo observamos existen dos actividades con mayor preferencia en los encuestados son ellas las bolas por los varones, el Pon de letra y número por las hembras ambas con un 53.9 % y un 34.4 % respectivamente y por último el taquito con el 16.5 % .

Otras opciones solicitaron los alumnos para lograr ser mas placenteras las actividades recreativas en su centro. Entre ellas figuran: la tracción de la soga con un 65.0 % , los paseos de excursión con un 58.2 % , el juego de Quiquimbol con el 53.3% , competencias de nudos con el 30.0 % , otras fueron la carrera de orientación y pista y señales con un el 26.9% y 23.3%.

Además los encuetados sugirieron juegos tradicionales como: el juego del Pañuelo, El burrito 21 y La gallinita ciego.

En estas opciones que señaladas por los alumnos se observa que existe gran interés y motivación por las ofertas relacionadas a la exploración y campismo por lo que la recreación física puede formar parte mediante su actividad a la preparación de estos como actividad establecida por la Organización de Pioneros José Martí.

### **Resultado de la entrevista a los miembros del consejo de dirección de la escuela “Fernando Cuesta Piloto”.**

En la entrevista estandarizada realizada a los 5 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, ya que el 77,8 % de la muestra planteaban que los niños no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, qué las actividades

ya venían planificada por los especialista de recreación y el profesor de Educación Física.

El 66,7 % de los entrevistados plantean que los niños no cuentan, con vías para recrearse, que en ocasiones el especialista de recreación que atiende la escuela convoca algunas actividades planificada por él, las cuales nos son del agrado de los niños, por lo que no se siente motivados a participar en ellas porque no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias.

El 100 % plantean que los niños en su tiempo libre juegan a las bolas, al Béisbol, Fútbol, escuchan música, ven la televisión, ven los muñequitos, juegan voleibol, van a la playa, hacen caminatas, hacen cuentos y diferentes juegos pasivos (dominó, cartas, parchís, damas), entre otras.

### **Resultado de la observación**

Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación que atiende la escuela como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1, 2, 3 y 4):

Tabla 1: Resultado de la observación realizada al indicador participación activa en las que casi siempre las realizan los niños por sí solos las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las actividades programadas	2	13,3	3	20	10	66.6

## Tesis de Diploma

---

Tabla 2: Resultado de la observación realizada al indicador asistencia a las actividades programadas.

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Asistencia a las actividades programadas	1	6.6	4	26,7	10	66.6

Tabla 3: Resultado de la observación realizada al indicador permanencia en las actividades

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Permanencia en las actividades	1	6,7	3	20	11	73,3

### **Plan de Actividades Deportivas - Recreativas.**

**Título. Recréate para tener una vida feliz y placentera.**

#### **Fundamentación del Plan:**

El Plan cuenta con una serie de actividades deportivas recreativas encaminadas a brindar ofertas recreativas que motiven la participación masivas de los alumnos como forma o vía de ocupar su tiempo libre, para la creación de este programa se tuvo en cuenta en gran medida los gustos y preferencias de los alumnos de la Escuela Fernando Cuesta Piloto, es importante reflejar el carácter heterogéneo de esta población educacional, lo que obliga a proponer un amplio y variado programa de actividades deportivas-recreativas.

**Objetivo General:** Lograr la participación en los alumnos de 5to y 6to grado en las actividades deportivas recreativas de la Escuela "Fernando Cuesta Piloto".

#### **Objetivos específicos:**

## Tesis de Diploma

---

- ❖ Realizar actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los alumnos de 5to y 6to grado.
- ❖ Facilitar a través de estas actividades la adquisición de conocimientos, habilidades y destreza en los alumnos para así aumentar su acervo cultural.
- ❖ Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente.

### **Meta:**

- ❖ Lograr la participación masiva de los alumnos a las actividades programadas.

### **Estrategias:**

Para poder desarrollar con éxito este Plan Deportivo Recreativo se hace necesario cumplir con las siguientes estrategias.

- ❖ Realizar una correcta divulgación del mismo, mediante anuncios y pancartas.
- ❖ Capacitar a técnicos y profesores para que puedan enfrentar con éxito el desarrollo del Plan.
- ❖ Desarrollar una estrecha coordinación con instituciones y organismos cercanos para poder hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a desarrollar.
- ❖ Utilizar con eficiencia y eficacia el conjunto de recursos humanos y materiales que determinan la calidad de las actividades.
- ❖ Llevar a cabo un estricto control de las actividades y cumplimiento del Plan y actividades para poder establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **Recursos:**

Para la introducción de las actividades del Plan se tuvo en cuenta todos los recursos tanto humanos como materiales existentes en la comunidad, así como en las áreas aledañas a los mismos, tales como instalaciones deportivas del centro y

otras, así como personal que pueda utilizar con eficiencia todos estos recursos disponibles.

- ❖ Recursos Humanos: Profesor Habilitado encargado de atender la comunidad, los promotores de la recreación, y activistas.
- ❖ Recursos Materiales: Implementos deportivos, ya sean rústicos o asignados por el Combinado Deportivo.

### **Análisis de la factibilidad:**

Dicho Plan está factible de realizar, ya que para el mismo no resultan necesarias grandes inversiones sino, el uso racional y efectivo de los recursos existentes en dicha comunidad tanto materiales como humanos, lo que garantizará un desarrollo exitoso del mismo.

### **Calendario:**

Proponemos que este Plan se ponga en práctica en el centro en la etapa de de un curso escolar, formando parte del grupo de actividades que programe o planifique el centro escolar.

### **Plan de actividades:**

<b>No</b>	<b>Actividades</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Lugar</b>	<b>Responsable</b>
<b>1</b>	Festival Deportivo Recreativo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• A jugar</li> <li>• Exhibición de Gimnasia.</li> <li>• Juegos Pasivos.</li> <li>• Tracción de la soga.</li> <li>• Juego deportivos voleibol, minifutbol, baloncesto.</li> <li>• Exhibición de actividad gimnastica</li> </ul>	Mensual	Áreas deportivas Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F.
<b>2</b>	Festival de Rondas y Tradicionales <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de rondas</li> <li>• Juegos de disfraces.</li> <li>• Juegos de la gallinita ciega.</li> <li>• Las bolas.</li> <li>• El pon de letra y número.</li> <li>• El pañuelo.</li> <li>• El burrito 21.</li> </ul>	Fines de semana  Horario de Receso	Áreas deportivas Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F. e Instructor de Arte.

## Tesis de Diploma

<b>3</b>	Festival de Exploración y Campismo "La naturaleza y yó" <ul style="list-style-type: none"> <li>• carrera de Pistas y señales</li> <li>• competencia de nudos y amarres.</li> <li>• Competencia de habilidades.</li> <li>• Queme de la sogá.</li> <li>• Presentación cultural</li> </ul>	Fines de Semana	Áreas Verdes Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F. y Guía Base de Pionero
<b>4</b>	Festival Deportivos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol.</li> <li>• Futbol.</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Beisbol</li> <li>• Quiquimbol</li> </ul>	Fines de Semana	Áreas deportivas Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F. técnicos de deportes.
<b>5</b>	Simultanea de Ajedrez. "Por los caminos del Che"	Mensual	Recibidor del Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F. y promotor de Ajedrez
<b>6</b>	Programa A jugar	Fines de Semana	Áreas deportivas Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F.
<b>7</b>	Juegos Pasivos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajedrez</li> <li>• Damas</li> <li>• Parchí</li> <li>• carta</li> </ul>	Horario de Receso	Áreas creadas por Centro Escolar Fernando Cuesta Piloto	Promotor de Recreación Profesor E.F.
<b>8</b>	Festival "Mi papalote"	Fin de semana	Áreas con condiciones cercana al Centro Escolar	Promotor de Recreación Profesor E.F.

### Validación del plan de actividades físicas recreativas

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural
- Categoría docente
- Título académico o científico
- Años de experiencia en la recreación
- Centro de trabajo

## Tesis de Diploma

---

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 11 especialistas en recreación con 17 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación)

Tabla 12: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físicas recreativas	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
Ayuda a resolver un problema de la práctica	15	100	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Estructura del plan de actividades físicas recreativas	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	16	145	3	27,3	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es aplicable	11	100	0	0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es viable	17	155	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0

El plan de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo, puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además es relevante, es importante para el consejo popular por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Es pertinente ya que el plan de actividades físicas recreativas es conducente, el mismo conduce a lograr el objetivo planteado.

### **Criterios emitidos por los especialistas**

Valoran de satisfactorio el plan de actividades físicas recreativas propuesto para los alumnos de 5to y 6to grado de la Escuela” Fernando Cuesta Piloto” del municipio de Cienfuegos a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- Se determina que el plan de actividades es asequibles al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- Se determina que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- La estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues se encuentra organizado adecuadamente, lo que facilita el trabajo del profesor de recreación.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del plan.
- ✓ Vincular a los representantes del consejo popular a las actividades.

### **Conclusiones Parciales.**

En el presente capítulo se realiza el informe de todos los métodos empíricos aplicados, así como el plan de actividades físicas recreativas y la validación de los especialistas sobre la misma.

### CONCLUSIONES

Una vez hecho el análisis de los resultados, podemos formular las siguientes conclusiones:

1- Con la propuesta del plan de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias se logrará la incorporación de los alumnos de 5to y 6to grado.

2- Las ofertas deportivas recreativas de mayor motivación y preferencias son:

Deportivas: El Voleibol, el Baloncesto y Fútbol.

- **Tradiciones: El pon de letra y número, Las bolas,**
- **Recreativas: El A jugar, el Ajedrez, Paseo de excursión,**
- **Tracción de la soga, Volar papalote.**
- 

3- La causas que influyen en la insuficiente participación en las ofertas deportivas recreativos que se brindan se encuentran en:

- Las ofertas deportivas recreativas no son del gusto de los participantes.
- No existe una divulgación de las actividades que se brindan.

4- El criterio de especialistas arrojó que el plan de actividades deportivas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

### **RECOMENDACIONES**

Aplicar el plan de actividades deportivas recreativas en el "consejo popular" La Gloria", según sus particularidades, gustos y preferencias.

### BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, M. (2001) *Consolidación y Planificación de un sistema Nacional de Educación Física, la Recreación y el Deporte para el aprovechamiento del tiempo libre*. Colombia, FUNLIBRE.
- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la Comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2012.
- Cuba. (1984) *Aspectos metodológicos del estudio del tiempo libre en la estrategia del desarrollo económico y social hasta el año 2000*. MINCUL. Ciudad de la Habana.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2013
- Casals, N. (2000). *La Recreación y sus Efectos en Espacios Perihurbanos*.
- Cuba. (1996) *Colectivo de autores .Manual del profesor de educación física*. Departamento nacional de educación física, INDER. Impreso José A. Huelga. Ciudad de la Habana. 304 p
- Cuba (1984) *Colectivo de autores del MINED y el ICCP: Pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Cuba (1999) *Cumbre Mundial de Educación Física. Resumen de las memorias de la Cumbre*. Documentación enviada por la dirección Nacional del INDER.
- Fullera, P. (2004) *Recreación Física "es la realización de actividades lúdico recreativas....*
- Fullera, P. (2004) *Formas fundamentales de participación en la recreación*.

González, V. (1989) *Motivación profesional en adolescentes y jóvenes* Editorial Pueblo y Educación. a Habana, Cuba.

Guerra, A. (1999) *Diseño de un programa de actividades deportivas recreativas para una comunidad rural*. Elaine Guerra Alfonso. MsC. Lázaro Suárez Meana. Trabajo de diploma Sancti Spiritus.. 57p

INDER. 2004. *Manual Metodológico. Programa Nacional de Recreación Física*. Dirección Nacional de Recreación. La Habana Lunita Paúl.

Cuba. (1976) *Aporte a la psicología deportiva*, ED, ORBE, La Habana. 176 p

Martín, E; Martínez, J. (2007) *Propuesta de Sistema para la proyección Estratégica de la Recreación Física en el desarrollo local del Municipio Jatibonico*. Trabajo de diploma Sancti Spiritus.. 61p

Pérez, A. (1992) *Recreación, fundamentos teorices y metodológicos*. ISCF Manuel Fajardo .La Habana.. 86 p

Suárez, L. (1997) *Diseño de un programa de actividades recreativas como forma de extensión universitaria*, Lázaro Suárez Meana, Celeste Soriano Peña. Trabajo de maestría (CENESEDA) La Habana,.Tiempo libre. Pág. digital efdeporte. Com.

Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2009.

Sosa, D. (1993) *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país*. Villa Clara, ISCF Villa Clara.

Tolstij, A. (1989). *El Hombre y la Edad*. Moscú. Editorial Progreso.

- Torres, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
- Torres, M. L. (2006). *Fidel y el Deporte*. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF “José Miro Argenter”. 289.p.
- Trilla, J. y Puig, J. M. (1987) *Pedagogía del Tiempo Libre*. Alertes. Barcelona.
- Vázquez, F. (1998) *Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos*. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica*. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 8p.
- Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: PW.
- Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Moreira, R. (1997). *La recreación un fenómeno socio cultural*. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, p.38
- Milián, E. (1993) *Análisis de las actividades físicas recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y mas de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 de Consejo Popular Rural Ciego Montero*. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF. “Manuel Fajardo”.
- Mensoney, R. y Sutherland, G. (2010) *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio*. Disponible en: <http://www.eumed.net/>. Consultado el 5 de enero del 2010.

# Tesis de Diploma

---

## Anexo # 1

Encuesta.

La presente tiene como objetivo, conocer algunas cuestiones referentes al desarrollo de las actividades deportivas – recreativas de la comunidad.

A continuación te relacionamos una serie de preguntas que necesitamos respondas con sinceridad para nosotros, poner en función de la comunidad nuestra experiencia y cooperación.

### **CARACTERIZACIÓN**

Grado \_\_\_\_\_ **Sexo** M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

### CUESTIONARIO

1- ¿Se realizan actividades deportivas-recreativas en su centro organizadas por el INDER ? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3- En caso de responder de forma afirmativa la interrogante anterior, ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades?

Durante toda la semana \_\_\_\_\_ Solo los fines de semana \_\_\_\_\_ Dos o tres fines de semana al mes \_\_\_\_\_ Una vez al mes \_\_\_\_\_ En semana de receso \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4- ¿Participa usted en las actividades que se realizan? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5- En caso de no participar es porque:

No se divulgan las actividades \_\_\_\_\_ En el horario que se planifica no permite participar \_\_\_\_\_ Tengo problemas de enfermedad \_\_\_\_\_ No tienen la calidad requerida \_\_\_\_\_ No me gustan las actividades ofertadas \_\_\_\_\_ No respuesta. \_\_\_\_\_

6- ¿Cuándo participas en las actividades deportivas – recreativas, eres convocado(a) por?

La Escuela \_\_\_\_\_ Organizaciones de pionero del centro \_\_\_\_\_ INDER \_\_\_\_\_ Combinado Deportivo \_\_\_\_\_

## Tesis de Diploma

---

7- Las actividades recreativas que se realizan en el centro poseen la siguiente calidad:

Buena \_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_ No respuesta \_\_\_\_\_

9- ¿Cómo se siente usted con las actividades deportivas–recreativas que se realizan en el centro?

Satisfecho \_\_\_ Insatisfecho \_\_\_\_\_ Indiferente \_\_\_ No respuesta \_\_\_\_\_

10- De las siguientes actividades que a continuación te relacionamos marque cuales son de tu preferencia en su centro.

### **Juegos Deportivos**

Voleibol \_\_\_ Baloncesto \_\_\_\_\_ Fútbol \_\_\_ Boxeo \_\_\_ Tenis de Mesa \_\_\_\_\_

Béisbol \_\_\_\_\_

### **Juegos Recreativos**

Dominós \_\_\_ Damas \_\_\_ Ajedrez \_\_\_\_\_ Cartas \_\_\_\_\_ Parchí \_\_\_\_\_

Volar Papalotes \_\_\_\_\_ A jugar \_\_\_\_\_

### **Juegos Tradicionales:**

El Taquito \_\_\_ La Quimbumbia \_\_\_\_\_ Las bolas \_\_\_ Torneo de argolla \_\_\_\_\_

En caso de no aparecer alguna que te guste describa a continuación cuales son :

Muchas Gracias.

### Anexo #1: Encuesta

Por este medio necesito la mayor colaboración y seriedad a las preguntas correspondientes para así poder realizar el trabajo que se persigue correctamente, espero poder contar con la sinceridad y el apoyo de los compañeros.

1. Edad\_\_\_\_\_ Sexo\_\_\_\_\_ Estado civil\_\_\_\_\_ Nivel\_\_\_\_\_

2. De las causas que te damos a continuación enumérela según usted entienda del uno al cinco por orden de prioridad.

\_\_\_\_\_ Poca oferta recreativa.

\_\_\_\_\_ Pocos recursos disponibles para la recreación.

\_\_\_\_\_ Instalaciones deportivas en mal estado.

\_\_\_\_\_ Poco tiempo libre para la recreación.

Poca participación en las diferentes actividades recreativas que se hayan divulgado.

3. De las actividades que a continuación te relacionamos diga cuales de ellas más te gustan.

\_\_\_\_\_ Juego softbol sindical.

\_\_\_\_\_ Dominó sindical.

\_\_\_\_\_ Encuentro de voleibol recreativo.

\_\_\_\_\_ Competencia de Ajedrez.

\_\_\_\_\_ Fútbol recreativo.

4. Cuáles son las limitaciones que usted tiene marque con una x.

\_\_\_\_\_ Falta de implementos deportivos.

\_\_\_\_\_ Poca iluminación de las áreas deportivas.

\_\_\_\_\_ Déficit de Fuerzas técnicas.

\_\_\_\_\_ Poca divulgación de las actividades.

5. Exprese a continuación los intereses recreativos que usted como trabajador de la Unidad Municipal Inversionista de la Vivienda UMIV entienda y no goza de ellos.

6. Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas:

\_\_\_\_\_ 1 vez por semana.

\_\_\_\_\_ 2 veces por semana.

\_\_\_\_\_ 3 veces por semana.

\_\_\_\_\_ Todos los días.

\_\_\_\_\_ Sábados y domingos.

\_\_\_\_\_ No consume bebidas alcohólicas.

### Anexo # 2: Guía de Observación

1. ¿Empleas correctamente su tiempo libre?

\_\_\_\_\_ sí          \_\_\_\_\_ no

2. ¿Las actividades que realizas en tu tiempo libre son actividades sanas?

\_\_\_\_\_ sí          \_\_\_\_\_ no

3. ¿Consumes bebidas alcohólicas diariamente en tu tiempo libre?

\_\_\_\_\_ sí          \_\_\_\_\_ no

4. ¿Tienes interés en emplear su tiempo libre en actividades recreativas?

\_\_\_\_\_ sí          \_\_\_\_\_ no

### Anexo # 3: Criterio de especialista.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Años de experiencia:

\_\_\_\_\_

Licenciado en: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Máster en: \_\_\_\_\_ Doctor en: \_\_\_\_\_

Categoría docente: \_\_\_\_\_

Centro donde labora: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los					

## Tesis de Diploma

---

niños					
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El plan de actividades recreativas es aplicable					
El plan de actividades recreativas es viable					
El plan de actividades recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:

---

---

---

**Muchas Gracias**